Curry vom Emu oder Strauß

Herkunft: Europa
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 35 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g Straußenfleisch
200 g Zwiebel(n)
2 Zehen(n) Knoblauch
5 cm Ingwer
3 Kurkumawurzeln
3 Chilischote(n) rot
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander
½ TL Fenchelsamen
400 g Tomate(n)
350 g Süßkartoffeln
4 EL Öl
1 Prise Salz
300 ml Wasser
1 Kaffirlimette ausgepresst

Curry vom Emu oder Strauß

Vorbereitung

Das Fleisch waschen, abtupfen und von Fett und Sehnen befreien. Anschließend in Würfel von 3 cm Größe schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch, Ingwer und Kurkuma schälen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und die Kurkumawurzeln fein reiben. Die Chilischoten von den Stielansätzen befreien und nach Geschmack die Kerne sowie die Scheidewände entfernen (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). In feine Streifen schneiden. Kreuzkümmel, Koriander und Fenchel in einem Mörser zu feinem Pulver zerstoßen. Die Tomaten blanchieren, häuten, anschließend die Stielansätze und Samen entfernen, klein würfeln. Die Süßkartoffelm schälen und in 2 cm große Stückchen schneiden.

Zubereitung

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin unter Rühren anbraten und wieder herausnehmen. Das restliche Öl hinzufügen und heiß werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten pfannenrühren. Kurkuma, Chili und die restlichen Gewürze 1 Minute mitbraten. Nun die Tomaten und das Fleisch hinzugeben und mit 300 ml Wasser aufgießen, salzen und zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und alles 35 bis 40 Minuten köcheln lassen. Nach etwa 20 Minuten die Süßkartoffeln unterheben. Mit Limettensaft abschmecken und heiß servieren.

© 2024 coquina.de